

最優秀賞

令和4年度学校給食レシピコンテスト レシピ

学校名	青森県立 八戸盲 学校	中学部 2 学年
氏名	松本 戒斗 さん	
料理名	青森最高カレー！	

レシピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
	りんご	125	① りんごご飯を炊く。 洗米後、水・コンソメを入れて軽く混ぜ、角切りりんごを加え、炊く。 ② シーフードを流水解凍後、水気を切り、こしょう、白ワインを振りかける。 ③ 鍋に油、にんにく、生姜を入れ、弱火で香りが立つまで炒める。 ④ ③に冷凍玉ねぎ、いちょう切りの人参を加え、中火で炒める。 ⑤ 水を加えて沸騰したらフタをして煮込み、にんじんが柔らかくなったらカレールウを加え、とろみがつくまで煮込む。 ⑥ シーフードを加え、火が通ったら出来上がり。 ⑦ お皿にりんごご飯をカレーを盛付ける。
	米	300	
	コンソメ	8	
	水	360	
	サラダ油	6	
	おろしにんにく	0.3	
	卸し生姜	0.3	
	玉ねぎスライス	260	
	にんじん	60	
	水	400	
	カレールウ	80	
	紫いか鹿子短冊 (1×4)	70	
	むきエビ (L)	70	
	ベビーほたて	100	
	白ワイン	15	
	【ひとことメモ】		【写真】
	❖ご飯と一緒に炊くりんごは、お好みで皮付きのままでもよいですよ。コンソメで味付けするのが美味しさのポイントです。		
			特-3   青森最高カレー！

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。